

**PENERAPAN METODE *MIND MAPPING* PADA MATA PELAJARAN  
PRAKARYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG  
PENTINGNYA MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR BAGI KESEHATAN DI  
KELAS VII MTs NEGERI WATES**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Isna Nur Fitriana  
NIM 11511241037

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

**PENERAPAN METODE *MIND MAPPING* PADA MATA PELAJARAN  
PRAKARYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG  
PENTINGNYA MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR BAGI KESEHATAN DI  
KELAS VII MTs NEGERI WATES**

Oleh :  
**Isna Nur Fitriana**  
**11511241037**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) pelaksanaan pembelajaran Prakarya dengan metode *mind mapping*, 2) gambaran awal pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan, 3) pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan setelah penerapan metode *mind mapping* dan 4) gambaran pola makan siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre test* dan *post test group*. Tempat penelitian di MTs Negeri Wates pada bulan Januari 2015 hingga bulan Maret 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A sebanyak 32 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi, tes pilihan ganda (*pre test*) dan (*post test*), *food recall* 2x24 jam, dokumentasi dan wawancara. Uji validitas menggunakan rumus korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus spearman brown dan product moment belahan dua. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pelaksanaan pembelajaran menggunakan *mind mapping* pada hari pertama sebesar 87,3-90,4%, dan hari kedua sebesar 93,65-95,23%; (2) gambaran awal pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan berada pada cukup (68,75%); (3) pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan setelah penerapan metode *mind mapping* berada pada kategori baik (50,00%), terjadi kenaikan pengetahuan sebesar 390,91%; dan (4) pola makan siswa berdasarkan jenis bahan makan berada pada kategori buruk (55,56%); frekuensi makan hari pertama berada pada kategori baik (70,37%) dan hari kedua berada pada kategori baik (48,15%); variasi menu yang dikonsumsi siswa berada pada kategori tidak bervariasi (66,67%); jumlah makan (tingkat energi) berada pada kategori buruk (100%).

**Kata Kunci : Metode *Mind Mapping*, Pengetahuan Siswa, Buah dan Sayur**

# **THE IMPLEMENTATION OF MIND MAPPING METHOD ON THE CRAFT SUBJECT TO INCREASE STUDENT'S KNOWLEDGE OF THE IMPORTANCE OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION FOR HEALTH IN CLASS VII MTS NEGERI WATES**

**By :  
Isna Nur Fitriana  
11511241037**

## **Abstract**

The objective of this research was to study: 1) the implementation of craft learning with mind mapping method, 2) the early student's knowledge of the importance of fruit and vegetable consumption for health, 3) student's knowledge of the importance of fruit and vegetable consumption for health after the implementation of mind mapping method, 4) student's food consumption pattern.

This research was pre test and post test group. The place research was in MTs Negeri Wates on January 2015 until March 2016. This research was pre test and post test group. The sampling technique was purposive sampling, with 32 students of class VIIA in MTs Negeri Wates. Data collection technique was observation guide, multiple choice test, food recall 2x24 hours, documentation and interview. The validity test used formulas product moment correlation, while the reliability test used formulas spearman brown and product moment of two parts. Analysis data was conducted by descriptive quantitative.

The research results showed that: (1) the implementation of craft learning with mind mapping on the first day was about 87,3-90,4%, and the second day was about 93,65-95,23%; (2) the early student's knowledge of the importance of fruit and vegetable consumption for health was categorized as fair (68,75%), (3) student's knowledge of the importance of fruit and vegetable consumption for health after the implementation of mind mapping method was categorized as good (50,00%), there was an increase in knowledge about 390,01%; and (4) food consumption pattern based on kind of food material was categorized as bad (55,56%); frequency of eating the first day was categorized as good (70,37%) and the second day was categorized as good too (48,15%); menu was not varied (66,67%); the amount of students eating (energy level) were categorized as bad (100%).

**Keywords: Mind Mapping Method, Student Knowledge, Fruit and Vegetable**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENERAPAN METODE *MIND MAPPING* PADA MATA PELAJARAN  
PRAKARYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG  
PENTINGNYA MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR BAGI KESEHATAN DI  
KELAS VII MTs NEGERI WATES**

Disusun oleh :

Isna Nur Fitriana

NIM 11511241037

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Teknik Boga,



Dr. Mutiara Nugraheni  
NIP.19770131 200212 2 001

Yogyakarta, Maret 2016

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Nani Ratnaningsih, M.P.  
NIP. 19721113 199702 2 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENERAPAN METODE *MIND MAPPING* PADA MATA PELAJARAN  
PRAKARYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG  
PENTINGNYA MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR BAGI KESEHATAN DI  
KELAS VII MTs NEGERI WATES**

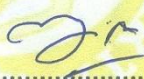


Disusun oleh:

Isna Nur Fitriana

NIM 11511241037

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada  
tanggal pada tanggal 24 Maret 2016

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Nani Ratnaningsih, M.P Ketua Penguji/Pembimbing	 .....	24 Maret 2016
Andian Ari Anggraeni, M.Sc Sekretaris Penguji	 .....	24 Maret 2016
Rizqie Auliana, M.Kes Penguji	 .....	24 Maret 2016

Yogyakarta, April 2016

Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta



**Dr. Moch. Bruri Triyono**

**NIP. 19560216 198603 1 003**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isna Nur Fitriana

NIM : 11511241037

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Judul TAS : Penerapan Metode *Mind Mapping* pada Mata Pelajaran Prakarya untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur bagi Kesehatan di Kelas VII MTs Negeri Wates

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2016

Yang Menyatakan,



Isna Nur Fitriana  
NIM.11511241037

## **HALAMAN MOTTO**

“Bahagia adalah milik mereka  
yang bersyukur menjadi dirinya  
sendiri, tanpa mencemaskan  
apa yg dipikirkan orang lain tentangnya”  
(Rumah Zakat)

“Bersabarlah  
segala sesuatu itu awalnya sulit  
sebelum menjadi mudah”  
(Saadi, penyair Iran)

“Sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan”  
(QS. Al-Insyirah 5)

“Berlelah-lelahlah manisnya hidup terasa setelah lelah berjuang”  
(Imam syafi'i)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur alhamdulillahirobbilalamin kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Alm. Bapak, Ibu, dan mbak Vita tercinta, terimakasih banyak tanpa batas atas semuanya cinta, dukungan, harapan, kasih sayang, senyuman, pelukan yang tidak mungkin bisa dibeli dengan apapun di dunia ini. Terimakasih banyak telah ada disisiku baik suka maupun duka selama ini sampai detik ini😊
2. Almamaterku UNY tercinta, terimakasih atas segalanya. Pengalaman, ilmu, dedikasinya yang luar biasa, terimakasih. Semoga UNY menjadi kampus yang lebih baik kedepannya, menjadi kampus yang berjaya di masa yang akan datang, menciptakan generasi pendidik yang cerdas, kuat dan solid dalam mencerdaskan tunas-tunas bangsa.

(Penulis)



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul "Penerapan Metode *Mind Mapping* pada Mata Pelajaran Prakarya untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur Bagi Kesehatan di Kelas VII MTs Negeri Wates" dapat disusun sesuai harapan.

Tugas Akhir ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Nani Ratnaningsih, M.P, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, semangat, motivasi dan nasihat yang membangun selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Eni Prasetyawati, S.Pd.T, selaku validator instrumen dan guru pembimbing selama penelitian, yang telah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS ini dapat terlaksana.
3. Nani Ratnaningsih, M.P, selaku Ketua Penguji, Andian Ari Anggraeni, M.Sc, selaku sekretaris, dan Rizqie Auliana, M.Kes selaku penguji yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Mutiara Nugraheni, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana dan selaku Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga beserta

dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesainya TAS ini.

5. Dr. Moch. Bruri Triyono, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan TAS ini.
6. Nurudin Mahmud, S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah MTs Negeri Wates yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf MTs Negeri Wates yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang turut membantu dalam penyusunan TAS ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu terimakasih atas bantuan dan perhatiannya.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2016

Penulis,

Isna Nur Fitriana  
NIM. 11511241037

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB. I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB. II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Proses Belajar Mengajar .....	11
2. Metode Pembelajaran .....	17
3. Metode <i>Mind Mapping</i> .....	20
4. Pengetahuan .....	30
5. Buah dan Sayur .....	41
6. Pola Makan .....	56
7. Mata Pelajaran Prakarya .....	59
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	62
C. Kerangka Pikir .....	65
D. Hipotesis Penelitian .....	68
<b>BAB. III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	70
C. Populasi dan Sampel .....	70
D. Variabel Penelitian .....	71
1. Variabel Bebas .....	71
2. Variabel Terikat .....	71
3. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	72
4. Langkah-langkah Penelitian .....	74

E. Teknik dan Instrumen Penelitian .....	80
1. Instrumen Penelitian .....	80
2. Pengujian Instrumen .....	83
F. Metode Pengumpulan Data .....	90
G. Teknik Analisis Data .....	92
<b>BAB. IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	97
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	130
C. Pengujian Hipotesis .....	131
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	131
<b>BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	141
B. Implikasi .....	142
C. Keterbatasan Penelitian .....	143
D. Saran .....	143
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	145
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar kata-kata pertanyaan dalam pengukuran pengetahuan .....	39
Tabel 2. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan per orang per hari .....	48
Tabel 3. Kompetensi dasar pengolahan mata pelajaran prakarya kelas VII .....	60
Tabel 4. Penelitian yang relevan .....	62
Tabel 5. Desain penelitian <i>pre-test dan post-test group</i> .....	69
Tabel 6. Kisi-kisi instrumen observasi pada variabel penerapan metode <i>mind mapping</i> pada pelajaran prakarya .....	81
Tabel 7. Kisi-kisi instrumen pada variabel pengetahuan siswa tentang buah dan sayur bagi kesehatan .....	82
Tabel 8. Formulir metode <i>food recall</i> 24 jam .....	83
Tabel 9. Tingkat kesulitan soal .....	84
Tabel 10. Daya beda soal .....	86
Tabel 11. Analisis tingkat kevalidan data uji coba .....	88
Tabel 12. Kategorisasi .....	93
Tabel 13. Karakteristik responden berdasarkan usia .....	98
Tabel 14. Karakteristik responden berdasarkan berat badan siswa .....	98
Tabel 15. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan siswa .....	99
Tabel 16. Hasil observasi pembelajaran <i>mind mapping</i> di kelas hari pertama .....	106
Tabel 17. Hasil observasi pembelajaran buah dan sayur menggunakan <i>mind mapping</i> di kelas hari kedua .....	107
Tabel 18. Distribusi frekuensi data <i>pre test</i> pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan .....	113
Tabel 19. Kategorisasi pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan data <i>pre test</i> ....	113
Tabel 20. Data <i>Pre Test</i> pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur ditinjau dari segi tahu .....	114
Tabel 21. Data <i>pre test</i> pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur ditinjau dari tingkat memahami .....	115
Tabel 22. Distribusi frekuensi data <i>post test</i> .....	116
Tabel 23. Kategorisasi pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan data <i>post test</i> .....	116
Tabel 24. Data <i>post test</i> pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur ditinjau dari tingkat tahu .....	117
Tabel 25. Data <i>post test</i> pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur ditinjau dari tingkat memahami .....	

.....	118
Tabel 26. Perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan .....	119
Tabel 27. Perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan ditinjau dari tingkat tahu .....	119
Tabel 28. Perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan ditinjau dari tingkat memahami.....	120
Tabel 29. Jenis bahan makanan siswa kelas VII MTs Negeri Wates .....	121
Tabel 30. Konsumsi buah siswa kelas VII MTs Negeri Wates .....	122
Tabel 31. Konsumsi sayur siswa kelas VII MTs Negeri Wates .....	122
Tabel 32. Frekuensi makan pada siswa kelas VII MTs Negeri Wates .....	123
Tabel 33. Variasi makan siswa kelas VII MTs Negeri Wates .....	124
Tabel 34. Tingkat konsumsi energi siswa laki-laki Kelas VII MTs Negeri Wates .....	125
Tabel 35. Tingkat konsumsi energi siswa perempuan kelas VII MTs Negeri Wates .....	125
Tabel 36. Tingkat konsumsi karbohidrat siswa laki-laki kelas VII MTs Negeri Wates .....	126
Tabel 37. Tingkat Konsumsi karbohidrat siswa perempuan kelas VII MTs Negeri Wates .....	126
Tabel 38. Tingkat konsumsi protein siswa laki-laki kelas VII MTs Negeri Wates.....	127
Tabel 39. Tingkat konsumsi protein siswa perempuan kelas VII MTs Negeri Wates .....	127
Tabel 40. Tingkat konsumsi lemak siswa laki-laki kelas VII MTs Negeri Wates.....	128
Tabel 41. Tingkat konsumsi lemak siswa perempuan kelas VII MTs Negeri Wates.....	128
Tabel 42. Rata-Rata tingkat konsumsi serat siswa .....	129
Tabel 43. Tingkat konsumsi serat siswa laki-laki.....	129
Tabel 44. Tingkat konsumsi serat siswa perempuan.....	130
Tabel 45. Uji normalitas data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	130
Tabel 46. Hasil t-test <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	131

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Central topic</i> .....	24
Gambar 2. <i>BOIs (basic ordering ideas)</i> .....	24
Gambar 3. Cabang-cabang <i>bOIs</i> .....	25
Gambar 4. <i>Image</i> .....	25
Gambar 5. Contoh <i>mind mapping</i> .....	26
Gambar 6. Kerangka berpikir .....	67
Gambar 7. <i>Central topic</i> buah dan sayur.....	75
Gambar 8. <i>BOIs</i> buah dan sayur .....	76
Gambar 9. Cabang-cabang <i>bOIs</i> buah dan sayur .....	77
Gambar 10. <i>Image</i> buah dan sayur.....	78
Gambar 11. Master <i>mind map</i> .....	101
Gambar 12. <i>Mind mapping</i> materi ajar <i>mind mapping</i> hari pertama .....	103
Gambar 13. <i>Mind mapping</i> materi ajar buah dan sayur hari kedua .....	104
Gambar 14. <i>Mind mapping</i> siswa tema makanan .....	109
Gambar 15. <i>Mind mapping</i> siswa tema makanan .....	110
Gambar 16. <i>Mind mapping</i> siswa tema buah dan sayur.....	111
Gambar 17. <i>Mind mapping</i> siswa tema buah dan sayur .....	111

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Validasi
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi
- Lampiran 4. Instrumen Tes
- Lampiran 5. Kunci Jawaban dan Rubrik
- Lampiran 6. Instrumen Observasi
- Lampiran 7. Instrumen *Food Recall* 24 Jam
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Hasil Analisis Validitas
- Lampiran 10. Hasil Analisis Daya Beda
- Lampiran 11. Hasil Analisis Reliabilitas
- Lampiran 12. Hasil Analisis *Pre Test*
- Lampiran 13. Hasil Analisis *Post Test*
- Lampiran 14. Rangkuman Uji Kecenderungan *Pre Test* dan *Post Test*
- Lampiran 15. Uji Normalitas
- Lampiran 16. Uji Hipotesis
- Lampiran 17. Hasil Observasi
- Lampiran 18. Hasil Analisis Pola Makan